



# 41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Ungrad, Christian

□□: VFL Oker

□□: 587

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 42:53

□□: 12.59 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 149)

□□□□□/□: 22 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 2(of 13)

□□□□□□□: 40:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	20:53	5:05	2	1:01	20	4:38	4.10	20:53	5:05	2	1:01	22	4:38
Loddenke	2.20	8:44	3:58	2	0:09	23	2:02	6.30	29:37	4:42	2	1:10	22	6:40
Ilsenburg/Markt	3.30	13:16	4:01	2	1:20	25	3:08	9.60	42:53	4:28	2	2:30	22	9:48